

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VISITA NUESTRO
www.blog.colechef.com
Y DESCUBRE UN SIN FÍN DE
CONTENIDOS PARA
LA FAMILIA

BIENVENIDOS
LES DESEAMOS
UN FELIZ INICIO DE CURSO
2021-2022

DESDE SERUNION
ESTAMOS MUY ILUSIONADOS
DE VOLVER
A REENCONTRARNOS CON
TODOS VOSOTROS



CREMA DE VERDURAS
FOGONERO EN SALSA VERDE
ARROZ
VEGETABLES CREAM
FIREPLACE IN GREEN SAUCE
RICE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
554,08Kcal-Prot:22,32g-Lip:12,54g-H.C:85,06g

09

SOPA DE PESCADO
CERDO A LA JARDINERA
PAPAS DADO
FISH SOUP
MIXED MEATBALLS TO THE GARDENER
GIVEN POTATOES
YOGURT DE SOJA
440,96Kcal-Prot:11,94g-Lip:7,43g-H.C:79,20g

10

CREMA DE BRÓCOLI Y ZANAHORIA
POLLO AL AJILLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES
VERDURAS ASADAS
BROCCOLI AND CARROT CREAM
CHICKEN WITH GARLIC SAUTE
WITH MUSHROOMS
ROASTED VEGETABLES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
498,13Kcal-Prot:15,14g-Lip:17,59g-H.C:67,02g

13

MACARRONES CON TOMATE Y ALBAHACA
ABADEJO A LA SICILIANA
ENSALADA MIXTA
MACARONI WITH TOMATO AND BASIL
DOWN TO THE SICILIAN
MIXED SALAD
GELATINA CASERA/ STRAWBERRY JELLY
539,38Kcal-Prot:29,85g-Lip:15,41g-H.C:67,05g

14

POTAJE DE VERDURAS Y DADOS DE QUESO
TORTILLA ESPAÑOLA
CON SALSA DE TOMATE NATURAL
VEGETABLE STEW AND CHEESE DICE
SPANISH TORTILLA WITH
NATURAL TOMATO SAUCE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
471,00Kcal-Prot:15,73g-Lip:10,44g-H.C:74,50g

15

RANCHO CANARIO
CINTA DE LOMO EN SALSA DE CIRUELAS
COLIFLOR AJORRIERO
CANARIO RANCH
TAPE OF LOIN IN PLUM SAUCE
AJORRIERO CAULIFLOWER
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
695,76Kcal-Prot:41,86g-Lip:24,25g-H.C:74,53g

16

CREMA DE ZANAHORIAS
PIZZA MARGARITA s/l y queso
CARROT CREAM
MARGARITA PIZZA
YOGURT DE SOJA
633,10Kcal-Prot:19,59g-Lip:27,63g-H.C:70,48g

17

SOPA CASERA DE PICADILLO
COERDO BRASEADO
ENSALADA TROPICAL
HOMEMADE PICADILLO SOUP
BLEU CORD IN THE OVEN
TROPICAL SALAD
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
65Kcal-Prot:15,07g-Lip:11,08g-H.C:84,49g

20

CREMA DE COLIFLOR Y ZANAHORIA
REVUELTO DE PAPAS Y SALCHICHAS
CAULIFLOWER AND CARROT CREAM
SCRAMBLED POTATOES AND SAUSAGES
YOGURT
4,59Kcal-Prot:20,12g-Lip:14,05g-H.C:75,08g

21

POTAJE DE ACELGAS Y ALUBIAS
TACOS DE ATÚN CON SALSA DE PIMIENTOS
PAPAS AL VAPOR
POTATO OF ACCELGAS AND BEANS
TUNA TACOS WITH PEPPER SAUCE
STEAMED POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
86,95Kcal-Prot:13,49g-Lip:18,59g-H.C:59,60g

22

CREMA DE GUISANTES Y ZANAHORIA CON
ACEITE AROMATIZADO
POLLO CON SALSA DE TOMATE CASERA
ARROZ BLANCO
PEAS AND CARROT CREAM
BURGERS /WHITE RICE
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
538,36Kcal-Prot:19,36g-Lip:11,98g-H.C:86,66g

23

CREMA DE COL, PUERRO Y ZANAHORIA
CANELONES DE ATÚN
CABBAGE, LEEK AND CARROT CREAM
TUNA CANNELLONI
YOGURT DE SOJA
19,64Kcal-Prot:44,25g-Lip:17,95g-H.C:43,31g

24

CREMA DE BATATA Y CALABAZA CON PICATOSTES
ARROZ CON TOMATE, PISTO Y HUEVO
BATATA AND PUMPKIN CREAM WITH PICATOSTES
RICE WITH TOMATO, PISTO AND EGG
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
569,87Kcal-Prot:23,13g-Lip:25,05g-H.C:58,26g

27

POTAJE DE GARBANZOS Y ESPINACAS
FOGONERO EN SALSA DE ZANAHORIA
PAPAS ACICIDAS
CHICKPEA AND SPINACH
FIREPLACE IN CARROT SAUCE
ACOCIDED POTATOES
YOGURT DE SOJA
520,92Kcal-Prot:28,91g-Lip:10,41g-H.C:75,88g

28

SOPA DE LETRAS
JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO
TOMATES ALIÑADOS
ALPHABET SOUP
BREADED CHICKEN
CAPRESE SALAD
FRUTA DE TEMPORADA
508,75Kcal-Prot:15,47g-Lip:11,52g-H.C:82,60g

29

POTAJE DE VERDURAS
ESTOFADO DE TERNERA AL TOMILLO
PAPAS DADO
VEGETABLE SOUP
BEEF STEW WITH THYME
GIVEN POTATOES
FRUTA DE TEMPORADA/FRUIT
797,71Kcal-Prot:39,56g-Lip:34,45g-H.C:79,16g

30

